

Collection dirigée par **CAROLE MINKER**
DOCTEUR EN PHARMACIE

SAVON DE MARSEILLE

ET AUTRES SAVONS NATURELS

CHRISTINE **VIRBEL-ALONSO**



Un concentré de bienfaits
pour votre maison et votre bien-être

EYROLLES

SAVONS DE MARSEILLE ET AUTRES SAVONS NATURELS

Un concentré de bienfaits pour votre maison et votre bien-être



Le savon de Marseille et les autres savons naturels (savon noir, savon d'Alep, etc.) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre bien-être et votre hygiène** : réaliser votre toilette quotidienne, remplacer le dentifrice, assainir les peaux à problèmes, prendre soin de votre cuir chevelu...
- **Pour votre maison** : laver le linge, réaliser des lessives « maison » écologiques, faire disparaître les taches, nettoyer votre maison du sol au plafond, repousser les insectes, décoincer et désinfecter...
- **Pour vos loisirs** : réaliser vous-même vos propres savons selon votre inspiration, créer des tampons pour imprimer, des boules odorantes ou des marque-places...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés**.

Christine Virbel-Alonso est rédactrice spécialisée en environnement depuis vingt ans et administratrice de l'association des Journalistes-écrivains pour la Nature et l'Écologie (JNE). Elle est également l'auteur de *Citron et autres agrumes*, dans la même collection.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

Savon de Marseille et autres savons naturels

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

C. Minker, *Ail et autres Alliées*

C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*

N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

P. Reggiani, *Café, thé, cacao*

C. Pinson, *Gingembre et curcuma*

M. Borrel, *Huile d'olive et autres huiles végétales*

Dr L. Lévy-Dutel, C. Minker, F. Sabas, *Son d'avoine et agar-agar*

Dr L. Lévy-Dutel, C. Pinson, *Stévia et autres sucres naturels*

N. Palangié, *Chlorure de magnésium*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55510-3

Christine Virbel-Alonso

Savon de Marseille et autres savons naturels

**Un concentré de bienfaits
pour votre maison et votre bien-être**

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it, resembling a stylized underline or a decorative element.

*À mon père, « magicien » aux mains d'or qui possède du savon
de Marseille dans sa salle de bains et dans sa caisse à outils.*

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. Les recettes de savons aux plantes présentées dans cet ouvrage proposent de bénéficier des bienfaits communément reconnus des plantes. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

La composition de ses propres savons doit être soumise à des règles de sécurité strictes. Certains ingrédients, même naturels, ne doivent pas être utilisés dans les savons.

Remerciements

Jean-Michel Groult, journaliste-écrivain spécialiste de la botanique et du jardin biologique.

Julie Bousquet-Fabre, savonneries Marius Fabre, Salon-de-Provence.

Denis Snidaro, directeur des exploitations de la Seram, Marseille.

Virginie Choné du laboratoire IDS, Viella.

Carol Franklin, chargée de communication à la DG Santé et Consommateurs de la Commission européenne, Bruxelles.

Nancy et Gil Riegler, éleveurs américains et producteurs de lait et de savons au lait de chamelle, États-Unis.

Marie-Claude Vitorge de la Société chimique de France, Paris.

Béatrice August, chef de produit Cosmétiques à Comptoir des Lys, Cholet.

Philippe Goeb, médecin aromathérapeute, Issy-les-Moulineaux.

Christine Libs, praticienne en relaxation par le massage, près de Strasbourg.

Franck Dubus, pharmacien-formateur en savonnerie, Die, près de Grenoble.

À la découverte du savon... et de la propreté

Le savon pour mille et un usages

Solide, liquide, nature ou parfumé, le savon fait partie de notre quotidien. Il en existe des centaines de versions, depuis le format poche dans les hôtels jusqu'au gros cube qui servait au lavoir autrefois. Au milieu d'un tel foisonnement, le savon de Marseille – l'un des plus naturels qui existe au monde – est devenu une référence internationale, et ce depuis le Moyen Âge. Mais le savon de Marseille ne sert pas uniquement à la toilette ou au lavage du linge. Il est utile pour nettoyer la maison du sol au plafond et rend parfois de petits services tout bêtes mais bien pratiques, notamment pour les travaux ou au jardin. N'oublions pas le savon noir, cousin « musclé » et liquide du savon de Marseille et tout aussi naturel.

En dehors de sa fonction « nettoyage », le savon s'utilise aussi en tant que matière et s'est doté de nouvelles